

Smileにいがた Health Navi

新潟市では健康づくり推進基本計画（第3次）スマイル新潟ヘルスプランを策定し、市民の健康寿命の延伸を目指しています。2024年秋

令和6年度 秋

ウォーキングチャレンジ 参加事業所募集

職場の仲間と歩数を記録する“ウォーキングチャレンジ”アプリコース（グッピーヘルスケア）かレポートコース（歩数集計表）、どちらかを選んでご参加ください。アプリコースは市民ウォーキングチャレンジと同時開催！詳細は新潟市ホームページをご確認ください。

新潟県オリジナルコース！



対象

新潟市内の企業・事業所等

実施期間

令和6年10月10日（木）～10月30日（水）

実施内容

- ① 職場で参加者を募り、5人以上で参加申込み
- ② 実施期間中にウォーキングを実施
- ③ 実施結果を報告

申込〆切

参加コースにより〆切日が異なります！

アプリコース：9月5日（木）まで レポートコース：9月27日（金）まで

今回は
3週間！

アプリコースの
申込はお早めに！

詳しくは
こちら →



特典1

すべての目標を達成した**事業所を表彰**します

- 目標1 平均歩数：事業所で**8,000歩/日以上**
- 目標2 参加率：従業員**50人未満**の事業所は**70%以上**、
従業員**50人以上**の事業所は**50%以上**
- 目標3 参加継続：前回（今年春）と今回の**2回連続**参加



特典2

参加すると**抽選で当たります**

左記目標を1つ以上達成で当選確率2倍！

- 新潟市・佐渡市共通商品券
（1万円分×10事業所）
- スポンサー賞（企業からの協賛品）
- オリジナル反射リストバンド

NEW!

個人特典

アプリコース参加の場合、**アプリポイント100ポイント**進呈

新潟市ホームページ等で表彰事業所ほか結果を発表します。賞品の抽選結果は、発送をもって発表にかえさせていただきます（令和7年1月予定）。

協賛企業
はこちら

HARU、東京海上日動火災保険株式会社、SHIKIEN 株式会社、株式会社環境科学、住友生命保険相互会社 新潟支社、株式会社ヴァーテックス、公益財団法人 新潟市開発公社、TeNY テレビ新潟、大塚製薬株式会社 北関東支店 新潟出張所、新潟中央ヤクルト販売株式会社、株式会社開新電気、株式会社 MİKUMARI、一般社団法人 日本声ヨガ協会、明治安田、SOMPO ひまわり生命保険株式会社 新潟支社、スポーツクラブNAS新潟、株式会社 DI Palette、研冷工業株式会社、株式会社新宣、ヤマサ醤油株式会社 新潟支店、富士通 Japan 株式会社 Niigata Hub

（協賛決定順）

裏面ではウォーキングの正しい方法を紹介しています。ぜひご覧ください！

Today's recipe

加熱するのは豚肉のみ！切って盛るだけの簡単調理♪
ポン酢たれで食べる、さっぱりサラダです！

豚しゃぶサラダ

香味野菜たっぷり♪

< 材料(2人分) >

- 豚肉 …160g
- 青じそ …5g
- (しゃぶしゃぶ用)
- ミニトマト …60g
- レタス …50g
- ポン酢しょうゆ… 大さじ1と1/3
- かいわれ大根 …20g
- ごま油 …大さじ1
- みつ葉 …20g

< 作り方 >

- ①豚肉は沸騰したお湯に入れてゆでる。火が通ったらざるにあげ、流水で冷やして水気をきる。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、かいわれ大根は根元を切る。
- ③みつ葉は3~4cmの長さ、青じそは太めの千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④②と③を混ぜて皿に盛り、①の豚肉を上のにせる。
- ⑤ポン酢しょうゆとごま油を混ぜてたれを作り、④にかける。



栄養価	エネルギー	274Kcal	たんぱく質	16.7g
(1人分)	食塩相当量	0.9g	野菜摂取量	77g

cookpad
クックパッドでレシピ公開中！
クックパッド 新潟市

野菜たっぷりお
減塩で野菜たっぷりなレシピを
新潟市公式クックパッドで公開中！
おうちごはんのヒントに
是非ご覧ください☆

Smile Niigata Health Navi 2024秋

切り取ると、レシピカード・カラダ改善カードとして保存いただけます。

プラスワン Plus1 de カラダ改善

スポーツクラブNAS監修 ウォーキングの正しい方法

今日から始められる！

誰でも簡単！

みなさんは普段からウォーキングをしていますか？
ウォーキングは体力向上やストレス解消などの多くの効果が期待できます！
正しいウォーキングを意識して、ウォーキングチャレンジに参加してみましょう！

1 姿勢

- あごは軽く引く 視線はまっすぐ
- 背筋を伸ばす 頭を糸で上方に引っ張られているようなイメージ
- 胸を少し張る
- 腰はまっすぐ
- おなかを軽く引き締める

2 歩きかた

- こぶしを軽く握る
- 腕は大きく後ろに引く 肩甲骨を動かすことを意識！
- 肘は90度
- 膝を伸ばして かかとから着地し 足裏全体を着ける
- 歩幅は普段より やや大きめに

3 スピード

理想的なスピードは「時速4km」前後。
「歩きながら楽におしゃべりできる速度」が目安です。
ダイエットや心肺機能向上には「時速5~6km」くらいを目指しましょう。
「少し息がはずむ」程度が目安です。

出典：NASマガジン

注意点

- ① 適切なシューズ選び
衝撃を和らげるものがおすすめ。適切なサイズ、足の形に合う、クッション性やサポートがあることも大切なポイントです。
- ② 熱中症に気を付ける
ウォーキング中は発汗によって大量の水分を失います。こまめな水分補給を心がけましょう。
- ③ 事前のストレッチ・ウォームアップ
いきなりウォーキングを始めると故障やケガの原因になることがあります。腕、肩甲骨、脇腹、ふくらはぎ、股関節、太ももの裏・表を伸ばしましょう。

スポーツクラブNASとは??

「カラダだけでなく、ココロも明るく元気に」を目指し、全国に展開するスポーツクラブ。
スポーツクラブNAS(株)と新潟市は市民の健康増進に関する包括連携協定を締結しています。

フィットネス情報を発信しているNASマガジンはコチラから↓

Smile Niigata Health Navi 2024秋